

Утверждаю



Заведующий

МДОУ ДС №14 "СКАЗКА"

Лазизова Ч.З./

МЕНЮ

11 августа 2025 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5,69	6,71	21,31	168,54	0,38
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	150	2,18	1,88	18,60	100,52	0,75
Итого			340	10,19	12,91	55,00	377,51	1,13
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН (апельсин)	70	0,63	0,14	5,67	30,10	42,00
Итого			70	0,63	0,14	5,67	30,10	42,00
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	28	0,24	0,03	0,75	4,19	2,99
2008	98	СУП КУКУРУЗНОЙ КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, крупа пшеничная полтавская, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	180	4,77	4,42	14,36	116,30	4,75
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	120	21,94	15,13	127,68	735,33	14,52
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			518	29,60	19,93	167,49	968,36	22,26
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш сорт)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			200	6,56	6,33	23,26	177,68	0,94
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, виноград сушеный (изюм), сметана 15% жирности)	100	19,44	12,83	19,91	279,21	0,20
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок фруктовый)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			330	22,73	13,22	54,76	436,26	4,20
Всего				69,71	52,53	306,18	1 989,91	70,53